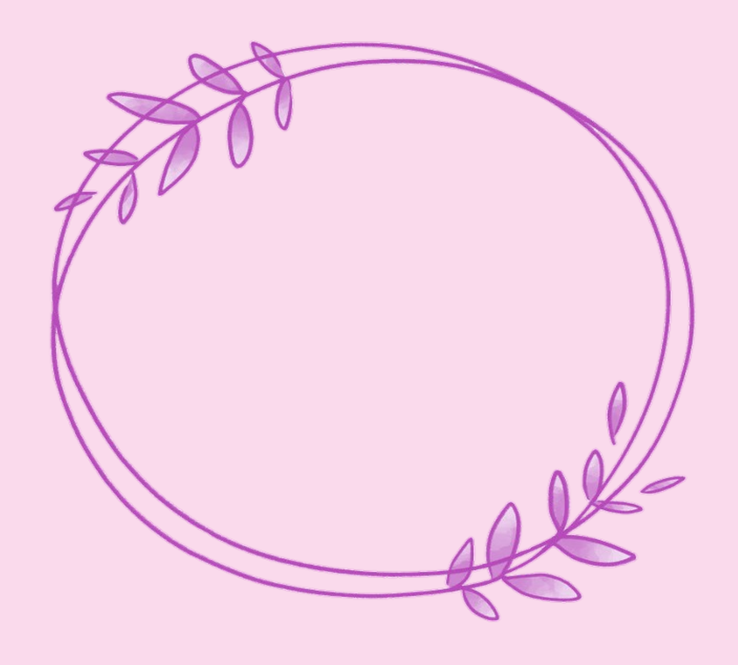
TEMA 3

- ✓ La quinua
- ✓ Kiwicha
- ✓ Cañihua
- ✓ Maca
- ✓ Yacón
- ✓ Sacha inchi
- ✓ Anchoveta
- ✓ Camu camu
- ✓ Papa
- ✓ Frejoles
- ✓ Lentejas
- ✓ Menestras
- ✓ Pescado
- ✓ Ensaladas

TEMA 4

- ✓ Refrescos
- ✓ Papas fritas
- ✓ Aderezos y salsas altas en grasa
- ✓ Bebidas alcohólicas
- ✓ Papitas
- ✓ Carne término medio

TITULO



Nombre y apellido:

Curso:

Grado:

INTRODUCCION

Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información Aquí escribe tu información





Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que toda



TEMA 2

Los alimentos no saludables más comunes incluyen productos altamente procesados “como la comida rápida y los bocadillos”. Los alimentos altamente procesados tienden a tener un bajo contenido de nutrientes.

